Урок № 23

для 6 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:

1. Вчити вимоги безпеки під час занять гімнастикою;

2. Розучити комплекс ранкової гімнастики(методика і правила її складання);

3. Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості;

Хід занять:

1. Вчити вимоги безпеки під час занять гімнастикою

Техніка безпеки під час виконання гімнастичних вправ

Вимоги до виконання:

* Гімнастичні вправи (ГВ) виконувати при задовільному самопочутті і не маючи мікротравм;
* ГВ виконувати дотримуючись гігієнічних норм: чистий одяг та взуття, підібране волосся, нігті коротко стрижені;
* ГВ на снарядах не виконувати маючи вологі руки;
* ГВ починати виконувати тільки після того, як впевнився, що ніхто і ні що не заважає їх виконанню;
* Перед виконання ГВ позбутися зайвих предметів (ланцюжки, обручки, годинники, жувальна гумка і т.ін.)

Забороняється:

* Штовхати в спину учня, який стоїть попереду або з боку;
* Підсідати під учня, який стрибає;
* Ставити підніжку товаришу під час руху;
* Тримати за форму або чіплятися за учня під час виконання вправ;
* Без дозволу вчителя переходити від снаряду до снаряду, змінювати їх висоту та самостій1но переносити.

2. Розучити комплекс ранкової гімнастики(методика і правила її складання);

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&t=196s>

3.Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості;

<https://www.youtube.com/watch?v=5fmAyqHa6Pc>

Домашнє завдання: 1. Вчити вимоги безпеки під час занять гімнастикою;

2. Розучити комплекс ранкової гімнастики(методика і правила її складання);

3. Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості;